



So schmeckt's am Mittelmeer

Liebe Kundinnen und Kunden,

Urlaub am Mittelmeer steht für strahlend blaues Wasser, kulinarischen Hochgenuss, kombiniert mit besonders viel Leidenschaft. Die Sonne lässt dort Früchte von herausragender Qualität reifen. Von Frankreich über Italien nach Griechenland gibt es dort zahlreiche, teils sehr kleine Manufakturen, in denen mit großer Liebe nach alter Tradition herausragend gute Lebensmittel produziert werden. Passend zur Urlaubszeit haben wir bei unseren aktuellen Angeboten unter "Mediterran genießen" eine feine Auswahl an Produkten vom Mittelmeer zusammengestellt. Hier finden Sie Oliven und marinierten Feta von IlCesto, Antipasti von LaSelva, exclusive Olivenöle und getrocknete Kräuter aus Griechenland von Ölkännchen und vieles mehr.

Wochenrezepte

Bunte-Bete-Taboulé

500g Couscous , 2 Zitronen, 100 ml Olivenöl, 1 Bund Bunte Beten, 1 Stange Lauch, 1 gelbe Paprika, 1 Bund Petersilie, ½ Bund Minze, Salz & Pfeffer

- Ofen auf 200 °C vorheizen. Beten in Alufolie wickeln. Auf ein Blech legen und im Ofen ca. 50 Min. garen. Abkühlen lassen, schälen und fein würfeln.
- 1l Wasser mit 2 TL Salz aufkochen. Couscous einrühren, Topf vom Herd ziehen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Couscous auflockern und in eine große Schale füllen.
- Schale der Zitronen fein abreiben, Zitronen auspressen. Öl, Zitronensaft und -schale unter den Couscous mischen.
- Lauch in feine Ringe schneiden. Paprika fein würfeln. Kräuter waschen, trocknen und Blätter fein hacken.
- Gemüse und Kräuter unter den Couscous mischen. Mit Salz & Pfeffer kräftig abschmecken. Mind. 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren final abschmecken.

Rote-Bete-Lauch-Quiche - vegan

1 Bund Bunte Bete, Olivenöl, 2 TL Salz, 1 TL Rosmarinblätter
Für den Teig: 250g Mehl (Vollkorn und helles gemischt), 125g Margarine, 1 TL Salz, 4 EL kaltes Wasser

Für die Füllung: 1 Stange Lauch, Rapsöl, 4 EL heller Balsamico Essig, 200g Tofu, 200 ml Hafercuisine, 150 ml Haferdrink, Salz & Pfeffer, Muskat, Rosmarin, Thymian

- Ofen auf 200°C vorheizen. Salz und Rosmarin fein mörsern. Die Beten schälen, mit Olivenöl einreiben, in eine Auflaufform setzen, mit dem Rosmarinsalz bestreuen und im Ofen etwa 45 Min. garen.
- Aus Mehl, 1 TL Salz und 4 EL Wasser einen Mürbeteig kneten, 30 Min. kalt stellen oder direkt die Quicheform damit auslegen. Dabei einen kleinen Rand formen und den Boden mit einer Gabel einstechen.
- Für die Füllung den Lauch in dünne Ringe schneiden und in einer heißen Pfanne mit 2-3 EL Rapsöl dünsten. Mit Balsamico Essig ablöschen, diesen einkochen lassen und den Lauch beiseitestellen.
- Tofu zerbröseln, mit Hafercuisine und Haferdrink verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Beten aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.
- 2-3 EL der Tofucreme auf den Boden streichen, dann Beten und Lauch darauf schichten. Nun die restliche Tofucreme darüber gießen. Als Abschluss Bete Scheiben am Rand verteilen und den restlichen Lauch in die Mitte geben und leicht andrücken.
- Die Quiche im Ofen bei 200°C ca. 30 Min. backen. Dazu passt ein knackig frischer Salat. Hier empfehlen wir den Montepulciano von Becco. Ein süffiger, fruchtiger und kräftiger Italiener in der 1L Mehrwegflasche für 5,99€.



Produkte der Woche

Olivenöl von Ölkännchen
Produziert von griechischen Kleinbauern

Die Marke Ölkännchen von La Aceitera wurde 2014 gegründet, um ausgewählten Olivenbauern der Insel Kreta zu ermöglichen, ihre hochwertigen Bio-Olivenöle direkt und unvermischt, nicht standardisiert im deutschen Markt zu verkaufen. Das milde Öl Kapantaidakis eignet sich besonders für Salate, während das kräftige, eher herbe Olivenöl Menegakis auch hervorragend zu Gemüsegerichten mit Zucchini und Auberginen passt.

Von Ölkännchen finden Sie bei uns außerdem aromatische griechische Kräuter im Glas sowie ein handgesammeltes Meersalz von Kreta, jetzt unter "Mediterran genießen" bei unseren aktuellen Angeboten.



11,95 € / 500 ml



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999